

TALLER ANSIEDAD Y SENTIDO DE VIDA

CARMEN LUCÍA COVARRUBIAS



**CAMINO AL
SENTIDO**

1.

**ANSIEDAD, SUS
CAUSAS, SINTOMAS,
COMO MANEJARLA Y
ANSIEDAD POSITIVA**



OBJETIVOS

- **CONOCER QUE ES LA ANSIEDAD Y COMO SE MANIFIESTA Y SE TRATA**
- **MANEJAR EL CORTISOL Y APRENDER COMO FUNCIONA LA ALARMA DE ALERTA EN EL CUERPO**
- **REFLEXIONAR SOBRE LA PARTE DE TU PERSONALIDAD QUE ALIENTA LA ANSIEDAD.**
- **CONOCER LAS CAUSAS Y DETONANTES QUE PROVOCAN ANSIEDAD.**
- **SABER QUE ERES INTELIGENTE Y CAPAZ DE TRANSFORMAR LO QUE TE PASA**
- **CONOCER LOS PASOS HACIA UN EPISODIO DE ANSIEDAD Y COMO PARARLO.**
- **SER CONSCIENTES QUE SIEMPRE PASA... SI NO TE ASUSTAS, ES SOLO ANSIEDAD**
- **ANSIEDAD POSITIVA: QUE ES Y COMO NOS SIRVE EN NUESTRA VIDA**



Sentido es la respuesta única, personal e irrepetible Que le doy a la vida, cada día, en cada situación. Unida a lo que te hace mejor persona, a lo valioso.

NUESTRA MAYOR
LIBERTAD, ES ELEGIR
NUESTRA ACTITUD

Cuando la ansiedad nos visita, no avisa, solo aparece y es ahí donde entra la fuerza de cada persona y sus valores para sacarla adelante..

LA ANSIEDAD

La ansiedad es un sistema complejo de respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva que se activa al anticipar situaciones que se juzgan como aversivas porque son percibidas como imprevisibles, incontrolables y que potencialmente podrían amenazar los intereses vitales de un individuo (Martínez).

“Es también un mecanismo adaptativo, ya que ayuda a enfrentarse, si no es excesiva a ciertos requerimientos y exigencias de la vida” (Rojas).

Proviene **del latín “anxietas”**, congoja o aflicción. Consiste en un **estado** de malestar **psicofísico** caracterizado por una sensación de **inquietud**, **intranquilidad**, **inseguridad o desasosiego** ante lo que se vivencia como **una amenaza inminente y de causa indefinida**.

La ansiedad es un estado emocional desagradable en el que hay sensaciones de peligro amenazador, caracterizado por malestar, tensión o aprensión.

Enrique Rojas (2014), la ansiedad es aquella experiencia interior en la que todo es inquietud, desasosiego, estar en guardia y como al acecho, esperando muchas veces el peor escenario, aunque no suceda en realidad.

CAUSAS:

- **BIOLOGICAS**

- Causada por lo genético,
- Por un desajuste hormonal
- Por tener varios días sin dormir o en fiesta tomando mucho.
- Cuando se estresa al sistema durante mucho tiempo.
- Cuando se es muy perfeccionista o no te das oportunidad de equivocarte (Temperamento)
- En casos aislados un golpe fuerte en la cabeza, o un shock, una pandemia, algo vivido muy fuerte en la niñez que dejó una huella como un abuso.

- **PENSAMIENTOS**

Baja autoestima y pensamientos caóticos causados por la manera negativa de percibir la vida. La obsesión puede llevar a la persona a imaginar siempre lo peor, o el ser hipocondríaco también, ya que se está prendiendo la alarma de supervivencia todo el tiempo.

- **ACONTECIMIENTOS Y VIVENCIAS**

- Por vivencias que causaron que tu organismo se estresara por mucho tiempo
- Como fue el crecer en tu casa, que número de hijo eres,
- Con tu amigos, como sociabilizabas, si eres más sensible, persona *PAS* también influye,.
- Si hubo burlas o padres amenazadores.
- Como es tu carácter y temperamento,

***SOMOS LA SUMA DE LO VIVIDO, LO PERCIBIDO, LO ACUMULADO**

NIVELES DE ANSIEDAD

1.LEVE:

Se perciben los síntomas, si alguien comenta algún malestar , lo relaciono. Es un estrés mas fuerte, en donde se sienten momentos de intranquilidad, y me doy cuenta que algo no está de la manera que era normalmente.

2.MODERADA O CON PICOS:

Comienza a ser incómodo vivir así, puede haber pensamientos obsesivos, taquicardia, sudoración, temores, sueño mas ligero, pero todavía se tiene una vida funcional, aunque con dificultad. Hechéndole muchas ganas

3.SEVERA:

TAG Trastorno de ansiedad generalizada, Imposibilita la vida. La vida se percibe como un infierno y se cree que no hay salida. Ya que da miedo manejar, estar solo, subirse a un avión, etc Los síntomas están casi todos los días, por semanas o meses y se instaura el miedo al miedo de sentir eso que una vez tanto molestó. .

SÍNTOMAS

El Doctor Psiquiatra español Enrique Rojas (2014), nos menciona que la ansiedad es una emoción de alarma que da lugar a una hiperactivación fisiológica, donde todo se vive con miedos, temores y malos presagios. No es un fenómeno unitario, ya que puede tener cuatro componentes esenciales que provocan cuatro sistemas de respuesta:

1. **Respuestas físicas:** son manifestaciones somáticas y se deben a una activación del sistema nervioso autónomo. Los principales síntomas son:

- Taquicardia
- Pellizco gástrico / nudo en el estómago
- Dificultad respiratoria
- Opresión precordial
- Sequedad de la boca
- Aumento de tono muscular
- Náuseas o deseo de vomitar
- Despeños diarreicos
- Dificultad para tragar
- Vértigos o inestabilidad espacial

2. **Respuestas de conducta:** son manifestaciones observables de forma objetiva y que generalmente son motoras. Los más frecuentes son los siguientes síntomas:

- Contracción de los músculos de la cara
- temblores diversos: en manos, brazos, piernas, etc
- Bloqueo generalizado (como una cierta paralización motora)
- Irritabilidad
- Respuestas desproporcionadas a estímulos externos simples
- Moverse de un sitio a otro (caminatas sin rumbo)
- Cambios y altibajos en el tono de la voz
- Morderse las uñas o los padrastrós
- Tensión mandibular
- Jugar con objetos en las manos o necesitar tener algo entre las manos)

3. **Respuestas cognitivas:** se refiere al modo de procesar la información que le llega y afecta a la percepción, la memoria, el pensamiento y la forma de utilizar los instrumentos de la inteligencia. Sus principales síntomas son:

- Inquietud mental
- Miedos, temores de anticipación de lo peor
- Preocupaciones obsesivas
- Pensamientos intrusos negativos
- Pesimismo generalizado (sin base real)
- Dificultades de concentración
- Pensamientos de los que no se puede liberar
- Cualquier noticia le afecta negativamente
- Se acuerda más de lo negativo que de lo positivo

4. **Respuestas asertivas (o sociales):** Hacen referencia al contacto interpersonal. Sus síntomas más sobresalientes son:

- Le cuesta mucho iniciar una conversación con alguien que se encuentra
- Le cuesta mucho presentarse a sí mismo en una reunión social
- Le cuesta decir que no o mostrar desacuerdo
- Bloqueo en las relaciones sociales
- Está muy pendiente de lo que los demás puedan opinar de él
- Prefiere pasar desapercibido cuando está con gente

¿CÓMO FUNCIONA EL SISTEMA NERVIOSO?

El sistema nervioso simpático está relacionado con el instinto de supervivencia, con el comportamiento que se activa en los momentos de alerta. Pone en marcha mecanismos de aceleración de la contracción cardíaca, estimula la erección capilar y la sudoración, facilita la contracción muscular voluntaria, provoca la dilatación de los bronquios para favorecer una rápida oxigenación, propicia la constricción de los vasos redirigiendo el riego sanguíneo desde las vísceras a los músculos y el corazón.

A su vez, provoca la dilatación de la pupila para captar mejor lo que nos rodea y estimula las glándulas suprarrenales para la descarga de adrenalina y cortisol. Todo esto viene muy bien para mantenernos alerta en situaciones novedosas, en las que sentimos incertidumbre o en las que nuestra seguridad personal se ve amenazada. Si hay que darse a la fuga, resulta conveniente que la sangre no se encuentre en nuestro aparato digestivo sino en los músculos de nuestras extremidades, pues ya tendremos tiempo de hacer la digestión cuando nos encontremos a salvo de la amenaza que se cierne sobre nosotros. Nos pone en ALERTA, PELIGRO...

El problema es cuando se experimentan todos estos síntomas, sin que exista una amenaza real. Si no hay tanto estrés acumulado que se convierte en ansiedad y ya no se puede parar esa respuesta involuntaria, ya que esta instaurada en el cuerpo para protegernos, y cuando se desborda se siente de repente, en cualquier situación o evento, incluso hasta dormido.

Lo que está pasando no es de este momento, sino que se ha venido acumulando durante mucho tiempo.

Lo importante es que tiene cura y podemos volver a regular esa parte del sistema bajando el cortisol y entrenando nuestra mente a decirle que el problema ya pasó... y que el peligro se fue.

La corteza prefrontal es la encargada de:

La concentración

La atención

La resolución de problemas

El control de impulsos

La capacidad de empatizar

Cuando se activa la corteza prefrontal por el miedo, deja de funcionar de manera adecuada y se desregula, entonces **puedes sentir que te paralizas**, que te falta concentración, que no puedes empatizar por que estas concentrado en sobrevivir, te sientes enojado, quieres salir corriendo del lugar en donde te encuentras.

Hay que conocernos para **saber que nos pone en modo alerta**. ¿Cómo somatizas?
A nivel físico y a nivel psicológico.

¿En que te transformas cuando estas estresado? ¿Te obsesionas, te retraes?
¿Qué sucede en ti para que cuando vengan los síntomas no te asustes y puedas destronar lo que está sucediendo?

Una activación constante en el sistema puede resultar muy perjudicial para la salud, entre otras cosas porque impide la regeneración de los tejidos, y causa una inflamación a nivel general por la producción exagerada del cortisol, ya que este se debe de producir en cantidades mayores cuando se necesita salvarnos de un peligro, más no cuando estamos viviendo un día normal con el estrés del día a día.

DETONANTES SENCILLOS DE ANSIEDAD

- No respirar adecuadamente
- Patrones heredados
- Café en exceso
- Tabaco en exceso
- Abuso de alcohol
- Consumo de drogas
- No dormir por lo menos 7 horas
- Malos hábitos alimenticios
- Tener mucho tiempo libre
- Estar con prisa todo el tiempo
- Estar cerca de personas negativas y toxinas
- No hacer ejercicio
- Estar continuamente enojado por todo

La misión fundamental de nuestro cerebro es la de proteger la vida, por eso nuestra tendencia natural es buscar una potencial amenaza en vez de una potencial oportunidad.

A nuestro cerebro no le interesa tanto decirnos lo que hay “ahí fuera” sino lo que para nosotros significa eso que hay “ahí fuera.”

Nosotros, Si **un día que estamos tensos, podemos interpretar una mirada neutra como una amenaza o un comentario banal como un ataque personal.**

CAUSAS PERSONALES QUE PUEDEN CAUSAR ANSIEDAD :

1. **Problemas de autoestima:** críticas constantes hacia nuestra persona, sentir que no merecemos vivir mejor, percepción baja sobre nuestras cualidades y talentos, miedo a enfrentar retos porque creemos que habrá fracaso inmediato.
- **Fobias:** miedos injustificados hacia algo como salir, ir al cine, manejar, subirte a un avión, visitar a alguien, entre otros.
- **Enfermedades diagnosticadas:** El hecho que el cuerpo esté deteriorado causa estragos en nuestra conducta produciendo ansiedad de cómo me estoy sintiendo y si eso no mejorará.
- **Haber sido un hijo sobreprotegido:** si en casa se otorgó todo sin necesidad de pedirlo y nunca se hizo un esfuerzo para conseguir las cosas, de adulto al tener que enfrentar solo el mundo se sentirá la incapacidad de salir adelante sin la ayuda de los demás y se vivirá nervioso en el mayor de los casos.
- **Duelo:** la muerte de un familiar cercano ocasiona una crisis emocional muy fuerte, se necesita tiempo y proceso para pasar el suceso y tener en cuenta que esto ocasionará crisis emocionales un tiempo.
- **Pérdida de empleo:** Si ocurre un recorte de personal, o viene un despido, se presentará temor ante lo desconocido incertidumbre y temor de no poder atender los compromisos que se tenían previstos.
- **Problemas económicos:** Actualmente es una de las causas principales de ansiedad, los salarios cada vez más bajos, y los gastos cada vez más altos. Tienen que trabajar mamá y papá en horarios inhumanos para poder llevar el sostén y esto estresa a toda la familia.
- **Cambio de casa o de ciudad:** la readaptación y el dejar donde se vivió es fuente de gran ansiedad.
- **Problemas familiares:** Todas las familias experimentan problemas, pero cuando hay violencia intrafamiliar como peleas, gritos o agresiones se vive en continua tensión.

- **Problemas de pareja:** Cuando existe una infidelidad o falta de respeto hacia la pareja se crea un clima de constante reclamo y desamor creando mucho estrés y minando la relación y a los hijos.
- **Depresión:** Estar constantemente triste y sin ilusión crea en la persona un vacío muy grande que prolongado produce mucha ansiedad ya que, no se puede vivir una vida normal y segura.
- **Crisis existencial:** Preocupación frente a la existencia de cada uno, a lo que se quiere hacer con la vida y no se sabe, causa desconcierto.
- **Problemas escolares:** Estudiar representa una satisfacción personal porque se está trabajando en aprender y ser mejor persona, alrededor también es una actividad agobiante porque debe enfrentar largas horas de desvelo, lecturas, gastos, investigaciones, etc. La mayoría de los estudiantes en algún momento del ciclo escolar experimentan ansiedad.
- **Incapacidad para decir no, y poner límites sanos.**

PASOS HACIA UN ATAQUE DE ANSIEDAD O PÁNICO:



Lado equivocado:

- Asustarte de los síntomas de tu cuerpo
- Generar ansiedad interior
- Porqué me siento así?
- Mas liberación de químicos
- Mas síntomas en tu cuerpo
- Preocupación por tener mas síntomas
- Mas liberación de químicos.

Lado correcto:

- Aceptarlo
- Que me está realmente molestando?
- Tener un diálogo compasivo contigo
- Buscar una distracción.
- Calmarse
- Se dejan de liberar los químicos
- Pierde fuerza la ansiedad
- Se va yendo poco a poco.

Nunca se te olvide que ni perderás el control, ni te volverás loco@.

El quedarnos atrapados en el miedo causado por la ansiedad, **es privarnos de la posibilidad de crecer y evolucionar, de transformarnos en aquello que nunca creímos posible.**

Las personas creativas, suelen poner una **gran pasión en lo que hacen.**

Por lo contrario cuando **nos llenamos de ansiedad** o de ira, se produce como una especie de tapón en ese “grifo” de la creatividad y ésta **deja de fluir**, por eso es importante conocer técnicas que ayuden a la relajación, así como maneras de bajar el cortisol, o evitar que se produzca en grandes cantidades en el cuerpo (Puig).

Frankl nos dice sobre la angustia del vacío, que no solo se da en el ámbito físico, sino también en el psicológico.

Cuanto más desconoce el hombre el objetivo de su vida, más trepidante ritmo da a esa vida.

SABES QUE QUIERES? HACIA DONDE VAS?, COMO Y CON QUIEN QUIERES CAMINAR...? MIENTRAS MAS CLARO LO TENGAS, MAS PRONTO TE DARÀ PAZ

ANSIEDAD POSITIVA

Es adaptativa, ya que ayuda a enfrentarse a ciertos requerimientos y exigencias de la vida. (Rojas)

Hay una ansiedad creativa que es positiva y que conduce a un mejor progreso personal. Es una tensión emocional que lleva a una persona **a mejorarse, a motivarse, a sacar lo mejor que lleva dentro.**

**Es creativa*

**Hay mejor progreso personal*

** Pule vertientes negativas de su forma de ser*

** Se trascienden las carencias*

**Se aceptan los retos,*

**Hay Transformación de pérdidas en ganancias*

**Conquista personal*

**Se reconstruye el sentido*

Llamamos ansiedad positiva **a aquel estado de ánimo movido por el interés, la curiosidad, el afán de conocer y ahondar en tantas cosas atractivas y sugerentes como tiene la vida. Puig**

OXITOCINA:

hormona que produce nuestro cuerpo cuando estamos con esta ansiedad positiva, cuando ríes

Es la hormona de la confianza y la empatía.

Se utiliza el término coloquial: "tiene muchas inquietudes", cuando en su personalidad se manifiesta ese deseo de enriquecerse interiormente.

Anhelo de saber, de conocer, **inclinación a la cultura**,
apetencia de ir más en la formación de valores.

Propiamente no se le debería de llamar ansiedad. **Esa aspiración engrandece al que la posee**. El empeño da como resultado un hombre más: sólido, de más densidad, con una categoría superior.

Estamos viviendo conforme a nuestros valores cuando vivimos esa ansiedad positiva, que arrastra, que nos lleva a avanzar...

Por eso al ser amable y comunicarte de manera positiva, activas la oxitocina, lo que tiene efectos muy benéficos en el organismo, bajando el colesterol, protegiendo al corazón, y disminuyendo la sensación de ansiedad (Rojas, 2018).

Busca esa ansiedad positiva que te invita a

- moverte,
- a seguir,
- a no rendirte,
- a levantarte cada mañana agradeciendo,
- a gozar lo que tienes,

Caminando hacia adelante siendo un faro de luz para los que te rodean, con empuje, con garra, cayendo pero también levantándote cada vez más fuerte, cada vez mejor.

AFILAR EL HACHA

Es muy importante tomarnos un tiempo para “afilarse el hacha”, y esto significa el darnos pequeños descansos al día para respirar, meditar, dejar descansar la mente y relajarla, para así, poder seguir el día de manera más tranquila y saludable. Es un tiempo para recuperar fuerzas, no es tiempo perdido, sino una extraordinaria inversión.

IMPORTANTE ¿CÓMO TE HABLAS A TI MISMO?

Es muy **importante** la manera de hablarnos a nosotros mismos, es importante que **cambiamos la interpretación** de la frase: “soy limitado” por la de “**en este momento estoy experimentando unas limitaciones**”. O el decir : “soy nervioso” por la de “**en este momento estoy experimentando una sensación de nervios**” .

Las palabras tienen **el poder de activar** por ellas mismas los **centros del miedo y de la ira** en los núcleos amigdalinos del cerebro, como se ha demostrado por medio de las técnicas modernas de neuroimagen.

NUNCA SE TE OLVIDE QUE NI PERDERÁS EL CONTROL, NI TE VOLVERÁS LOC@.

Los seres humanos **somos capaces de trascender** las carencias de nuestra condición cuando nos damos cuenta de que una vida plena depende menos de la fortuna y las oportunidades que de nuestro esfuerzo por aprovecharlas; de **nuestra aceptación de retos** más que de la resignación a los problemas; **de nuestra habilidad de transformar en ganancia** lo que aparenta ser sólo pérdida. Sin lugar a dudas, existen circunstancias donde la luz sólo puede brillar cuando se ha transitado por la oscuridad.

Vamos por buen camino, cuando se ejerce la capacidad de reconstruir el sentido de la vida como respuesta a las tormentas más destructivas que hayamos vivido (Rivas Lacayo).

METAS

1.CONÓCETE Y SABRÁS QUE TE CAUSA ANSIEDAD.

2.ACEPTA EL SENTIR ANSIEDAD, TUS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES, NO TE HARÁN DAÑO.

3.DATE PERMISO DE ESTAR ANSIOSO, NO LO RECHACES.

4.RESPIRA, EMPIEZA A ESCRIBIR

5.TEN UN DIÁLOGO AMOROSO CONTIGO.

6.DISTRAE TU ATENCIÓN, SAL A CAMINAR, VE CON UNA AMIG@, ESCUCHA MÚSICA, ETC...

7.BAJA EL RITMO, EN TODOS SENTIDOS. ESTAR ABIERTO A CAMBIAR

8.SABER QUE NO PUEDES CAMBIAR EL PASADO PERO SI TU ACTITUD, ESTA CONDICION ES TEMPORAL, PASARA

EJERCICIO SOBRE LA ANSIEDAD

¿Cómo ha sido vivir con ansiedad para ti?

EJERCICIO SOBRE LA ANSIEDAD

¿Qué haz hecho para poderla manejar? te ha funcionado... escribe que te ayudaría a ti?
